



Stress lass nach

Ein liebens- und lebenswertes Leben trotz Stress

Wer kennt nicht das Gefühl, „im Stress“ zu sein? Jeder zweite Deutsche fühlt sich mindestens einmal in der Woche gestresst. Stress wird häufig als Krankheit der Gegenwart bezeichnet, deren Folgekosten auf über 30 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt werden.

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen dieselben Lebensumstände nichts auszumachen. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Das Geheimnis ist ihr unterschiedlicher Umgang mit Stress. Stressmanagement ist erlernbar! Machen Sie sich auf die spannende Reise zu Ihrem neuen, gesünderen Umgang mit Ihrem (alltäglichen) Stress.

Seminarinhalte

- Entstehung und Auswirkung von Stress
- Stressanalyse
- kurzfristige Tricks und langfristige Strategien zur Stressbewältigung (z.B. Tricks im Bereich Zeitmanagement, Achtsamkeit im Alltag, Entspannungstechniken)
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den täglichen Gebrauch und den Einsatz in Krisen- und Stresssituationen.
- Sie vertiefen Entspannungs-, Energie- und Genussstechniken, die Sie in Stress- und Krisensituationen Ihrem persönlichen Methodenkoffer entnehmen können.
- Kurze Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Stress und Stressmanagement.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.

Seminarziele

- Sie analysieren Ihre aktuelle persönliche Stress-Situation.
- Sie lernen Ihre persönlichen Stressoren kennen.
- Sie lernen verschiedene Methoden der Stressbewältigung kennen und üben diese im geschützten Rahmen des Kurses ein.
- Sie wählen aus dem Methodenkoffer die für Sie passenden Tricks und Methoden der Stressbewältigung für Ihr ganz persönliches Antistressprogramm aus.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für die bewusste und erfolgreiche Bewältigung von Krisen- und Stresssituationen.
- Sie bekommen neue Energie und stärken Ihre Lebensfreude.





Impulse erleben

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit zur Erschließung der theoretischen Hintergründe der Stressentstehung und Stressbewältigung, Selbsterfahrung, Selbstreflektion, Fragebögen, Visualisierung, Entspannungsübungen, Körperübungen, Einzelübungen, Übungen in Kleingruppen und in der Gruppe, Nutzung der Schwarmintelligenz, Übungen in der Natur, Rituale für Zuhause, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien.

Kursdauer

8 x 2 h

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

